

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 8 дошкольное отделение «Солнышко»
городского округа Мытищи Московской области**

Паспорт проекта «За здоровьем в детский сад»

Вид проекта: краткосрочный

Сроки реализации: 04.09.2023- 08.09.2023г.

Подготовила и провела: Идрисова Д.Р.
воспитатель МБОУ СОШ №8
дошкольное отделение «Солнышко»

г. Мытищи, 2023 г

Тема проекта: «За здоровьем в детский сад»

Актуальность темы

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самими собой необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредством здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Тип проекта: краткосрочный

Участники проекта:

Воспитатели и дети подготовительной к школе группы, родители.

Ожидаемые результаты:

1. Овладение элементарными навыками сохранения и укрепления здоровья
2. Приобретение привычки к ЗОЖ
3. Повышение знаний родителей о ЗОЖ в дошкольном возрасте

Цель проекта:

Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребенка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Познакомить ребенка с основными факторами, влияющими на здоровье;
2. Развивать у детей потребность в здоровом образе жизни;
3. Формировать понимание у ребенка необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровым и вести здоровый образ жизни;
4. Формировать у детей базовые познавательные умения: наблюдение; экспериментирование; сравнение и анализирование; отражение результатов опытов и наблюдений в различных видах деятельности (речевой, художественной, игровой).
5. Развивать у детей умения выбирать продукты питания не только по вкусовым качествам, но и по их полезным свойствам для здоровья человека.

Для родителей:

Развивать творческие и физические способности детей в спортивной деятельности, формировать активную позицию в сохранении и укреплении здоровья детей.

Предполагаемый результат:

Осознание ребенком необходимости ведения здорового образа жизни;
Сформированность устойчивых навыков ответственности за свое здоровье.

Заинтересованность родителей в данной проблеме и вовлечение их в процесс реализации проекта.

Проявление познавательной активности воспитанников:

- задают вопросы;
- устанавливают логические связи и зависимости предметов и действий;
- принимают активное участие в экспериментировании с различными предметами: воспринимают цель, все действия выполняют последовательно, оценивают результат.

Возможные эффекты и риски от реализации проекта:

Преимущества:

- осознанное отношение к своему здоровью у всех участников образовательных отношений,
- обогащение содержания образовательной деятельности,
- обновление предметно-пространственной среды группы,
- активное вовлечение родителей в организацию образовательной деятельности.

Риски:

- не принятие родителями факта того, что некоторые продукты могут быть вредными для здоровья ребенка,
- низкая активность родителей в реализации проекта,
- не сформированность и не принятие некоторыми взрослыми ценностей ЗОЖ.

Способы смягчения рисков:

- добровольность участия в проекте,
- индивидуальные разъяснения о важности

Поддержка детской инициативы в организации предметно-пространственной развивающей среды:

Формы работы с детьми:

- экспериментирование;
- беседы;
- наблюдение;
- дидактические игры;
- чтение художественной и познавательной литературы;
- рассматривание иллюстраций, фотографий;
- рисование, оформление стенгазеты.

Содержание проекта:

Подготовительный этап- постановка проблемы, определение цели и задачи проекта, разработка плана работы над проектом.

Беседы по темам «Что значит – «быть здоровым»?», «Скажи здоровью «да!», «Правильная еда», «Спорт в жизни человека», «Мама, папа, я - здоровая семья», «Как быть здоровым».

НОД по темам «Овощи и фрукты - полезные продукты», «Витамины на тарелке», «Спорт - это здоровье», «Любимый вид спорта в нашей семье», «Чтобы нам не болеть».

Чтение художественной литературы К.Чуковский «Мойдодыр», А. Иванов «Как Хома зимой купался», В.Голявкин «Про Вовкину тренировку», В.Приходько «Вот когда я взрослым стану», З. Александрова «Дождик», Л. Толстой «Хотела галка пить...», «Замарашка» Демьянов. И., - чтение стихотворения «Как умывается ёжик» Григоре Виеру.

Подвижные и малоподвижные игры «Охотник и зайцы», «Удочка», «Паровозик», «Пустое место», «Броуновское движение», «А я сегодня вот такой», «Шмель», «Свободное место», «Горелки».

Дидактические игры «Назови предметы», «Когда ты это делаешь», «Вредно-полезно», «Кто больше знает», «Много-мало», «Что у нас внутри?», «Я принимаю душ», «Я умываюсь», «Мое тело», «Чтобы зубы были крепкими».

Консультации для родителей «Как сохранить и укрепить здоровье детей», «Подвижный образ жизни - залог детского здоровья», анкетирование «Растём здоровыми?», картотека подвижных игр «Играем вместе».

Заключительный этап:

Совместный праздник «День Здоровья».

Результаты проекта:

1. Получение доступных знаний о путях сохранения и укрепления здоровья.
2. Повышение знаний родителей о формировании ЗОЖ в дошкольном возрасте.
3. Пополнение атрибутов для проведения пальчиковой гимнастики, самомассажа.
4. Пополнение картотеки загадок о предметах личной гигиены, правилах безопасного поведения, спорте
5. Приобретение опыта работы с родителями воспитанников.

Конспект НОД по познавательному развитию на тему «Овощи и фрукты - полезные продукты».

Цели:

- систематизировать представления детей о фруктах и овощах;
- учить выделять характерные признаки овощей и фруктов;
- закрепить знания о месте их произрастания;
- формировать представления о правильном питании как составной части сохранения и укрепления здоровья, познакомить с полезными свойствами овощей и фруктов;
- познакомить с технологией приготовления блюд из овощей и фруктов;
- продолжать воспитывать благодарные чувства к природе.

Материалы: плакаты с изображением овощей и фруктов, овощи и фрукты (натуральные)

Ход занятия:

В жизни нам необходимо

Очень много витаминов,

Всех сейчас не перечесть.

Нужно нам побольше есть

Овощи и фрукты —

Полезные продукты.

Воспитатель. Ребята, я знаю, что вы очень любите играть, но что бы сегодня игра началась, надо попробовать отгадать, о чём мы будем сегодня говорить. Я вам предлагаю игру:

«Доскажи словечко»

(Воспитатель говорит начало слова, а дети добавляют конец слова.)

Воспитатель: огу-

Дети: рец.

Воспитатель: поми-

Дети: дор.

Воспитатель: как назвать всё это одним словом?

Дети: овощи.

Воспитатель: правильно, ребята. Играем дальше. Ябло-

Дети: ко.

Воспитатель: апель-

Дети: син.

Воспитатель: Как назвать всё это одним словом?

Дети: это фрукты.

Воспитатель: Овощи и фрукты - полезные продукты. Почему так говорят?

Дети: Овощи вкусные, в овощах и фруктах много витаминов.

Воспитатель: Правильно, ребята, вы сказали. Овощи и фрукты - очень полезные продукты. Я предлагаю их внимательно рассмотреть; какого они цвета, какой формы.

Дети рассматривают овощи и фрукты на подносе.

Воспитатель предлагает игру:

«Чудесный мешочек». (Каждый ребёнок пробует определить на ощупь что ему досталось; фрукт или овощ.)

Воспитатель: Ребята, а где же растут все эти замечательные овощи и фрукты?

Дети: Овощи растут на огороде, а фрукты в саду.

Воспитатель: Правильно, ребята, овощи растут на грядке в огороде.

(Воспитатель показывает макет грядки.)

Фрукты растут в саду на фруктовых деревьях.

(Воспитатель показывает макет дерева.)

Игра «Что где растёт»

Воспитатель: Сейчас ко мне выйдут ребята, у меня на столике лежат карточки с овощами и фруктами, но они все перемешались и ваша задача их разделить. Овощи мы отправим куда? (дети отвечают-на грядку, а фрукты мы отправим куда? (дети отвечают-на дерево)

Дети поочерёдно располагают свои карточки; кто на грядке, кто на фруктовом дереве в саду.

Воспитатель: Ребята, мы с вами узнали что такое фрукты и что такое овощи, узнали где они растут. А теперь давайте вспомним, что же можно приготовить из овощей, а что из фруктов. Сейчас мы с вами поиграем в игру:

«Поварята»

Воспитатель: На столиках стоят кастрюли, ваша задача приготовить блюдо из овощей и фруктов, а когда вы приготовите их мы вспомним, что ещё можно сварить из овощей и фруктов, и перечислить состав блюда.

После приготовления дети называют блюда из овощей и фруктов (если затрудняются помогает воспитатель).

Молодцы ребята, из вас вырастут настоящие поварята.

Воспитатель: У меня есть ещё одно задание. Так как вы уже узнали что такое овощи и фрукты, вам нужно помочь дедушке убрать фрукты с грядки и разложить урожай по корзинам.

Воспитатель вносит в группу письмо от Незнайки. Сказочный герой написал, что он очень любит кушать фрукты и овощи, но не знает о их пользе для организма.

Воспитатель предлагает детям написать письмо для Незнайки. Вместе с детьми воспитатель рассказывает о витаминах, находящихся в фруктах и овощах.

Воспитатель: «Витамины — это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, которые способствуют росту нашего тела, повышают сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Если в пище недостаточно витаминов, то человек может заболеть. В природе витамины образуются в растениях, поэтому овощи и фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Солнечные лучи падают на растения, после чего в них возникают необходимые для растения вещества и витамины. Их обозначают буквами: А,В,С,Д,Р,Е,К. Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он может получить витамины с полезной пищей. Овощи и фрукты - самые

старательные поставщики витаминов. Поэтому, дорогой Незнайка, витамины нужны всем: и детям и их родителям, а также дедушкам и бабушкам. Ешь больше овощей, фруктов и станешь крепким, здоровым, веселым!

Воспитатель демонстрирует иллюстрации овощей и фруктов, содержащих основные витамины: С — черная смородина, лимон, чеснок, лук, апельсин, капуста; А — морковь, абрикос, хурма; В — орехи, виноград, яблоки.

Итог занятия:

Ребята, мы сегодня с вами хорошо поиграли, вспомнили о том, что овощи и фрукты очень полезны, а сколько вкусных блюд приготовили. Вы теперь знаете, что у фруктов и овощей есть форма, цвет, запах. А самое главное мы узнали, что овощи и фрукты - полезные продукты.

И в заключении нашего занятия мы выполним аппликацию «Витамины на тарелке»

Конспект НОД по художественно-эстетическому развитию (аппликация) на тему «Витамины на тарелке»

Цели:

- изготовление объемного изображения из нескольких одинаковых деталей сложенных вдвое;
- учить детей вырезать симметричные детали из бумаги, сложенные вдвое, создавать объемный предмет из нескольких одинаковых деталей сложенных пополам;
- развивать зрительный контроль за действиями рук, чувство формы;
- воспитывать аккуратность, творческую активность, эстетическое отношение к природе.

Материалы:

- гофрокартон\цветной картон для основы,
- ножницы,
- простой карандаш,
- цветная бумага,
- декоративный скотч,
- шаблоны овощей и фруктов
- клей,
- фигурные ножницы.

Ход работы:

Ребята, давайте отгадаем с вами загадки.

Груша, яблоко, банан,

Ананас из жарких стран.

Эти вкусные продукты

Вместе все зовутся. (фрукты)

Фрукт похож на неваляшку,

Носит желтую рубашку.

Тишину в саду нарушив,

С дерева упала. (груша)
В саду на дереве растёт
Красивый, вкусный, сочный плод.
Я подскажу: на букву Я
Он начинается друзья.(яблоко)
Яркий, сладкий, налитой,
Весь в обложке золотой.
Не с конфетой фабрики —
Из далёкой Африки.(апельсин)
Красный нос в землю врос,
А зеленый хвост снаружи.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос.(морковь)
Сарафан не сарафан,
платице не платице,
А как станешь раздевать,
досыта наплачешься. (Лук)

Отгадали вы загадки, молодцы! Ну а теперь давайте изготовим эти овощи и фрукты на нашем занятии.

1. Вырезаем основу-фон для нашей работы. У меня она 22 см на 20 см.
2. Прикладываем шаблон груши к сложенной в два раза желтой бумаге и обводим его. Вырезаем грушу по контуру.
3. Точно таким же способом подготавливаем детали-силуэты яблока, моркови, апельсина, лука.
4. Получилось по 2 детали каждого фрукта. Складываем каждую деталь пополам и имеем по 2 половинки винограда, яблока, сливы, клубники.
5. Берём детали груши. Наносим клей на одну из половинок и склеиваем их так, чтобы вторые половинки остались свободными. Склеиваем 4 половинки груши.
6. Складываем пополам листочки, чтобы они получились объемными.
7. Начинаем приклеивать фрукты на картон.
8. Дополняем наши фрукты и овощи листочками и сердцевинками.

Давайте посмотрим на работы друг друга. Как хорошо вы справились с заданием!

Как хорош он, летний сад,
Фруктами всегда богат.
Вишен стройных целый ряд —
Рубином ягоды горят.
Рядом здесь растёт и слива,
Плодами сочными красива.
Груш и яблок аромат,
Съесть одно бы каждый рад.!
Витамины - просто чудо!
Сколько радости несут:

Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие!

Конспект НОД по развитию речи на тему «Спорт — это здоровье».

Цели:

- формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- накапливать и обогащать знания детей об Олимпиаде;
- совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом;
- развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения;
- воспитывать целеустремленность, организованность.

Материалы: плакаты «Зимние и летние виды спорта», пять олимпийских колец, фотографии спортсменов.

Предварительная работа: беседа с детьми о пользе зарядки; чтение художественной и познавательной литературы по теме, рассматривание иллюстраций, рассматривание эмблемы Олимпийского флага, беседа об Олимпийских кольцах.

Ход работы:

Воспитатель: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке и т.д.

Воспитатель: Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят

физкультуру?

Дети: Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель: Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: Нет!

Воспитатель: Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

Дети: Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель: А что же такое – Олимпиада?

Дети: Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

Воспитатель: Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель: Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге?

Ребенок: Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Воспитатель: Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков.

Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады. Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие...

Воспитатель: Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети: Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Воспитатель: Молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим
Начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим
Раз, два, три, четыре, пять.
Руки ставим перед грудью
В стороны разводим
Мы зарядку делать будем
При любой погоде.
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим,
Мы меняем их местами
Плавно двигаем руками.
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте!

Воспитатель: ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура» «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и большой. Спортсом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.

Воспитатель: Какими бываю дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: Они слабые, часто болеют, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Воспитатель: Покажите, какие это дети. (пантомима «Очень худой ребенок»)

Воспитатель: Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети: Нет.

Воспитатель: «Давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы. (Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение – «Раз, два, три, ну-ка, повтори!»)

Воспитатель: Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

Дети: Олимпийские игры.

Воспитатель: Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

А сейчас я предлагаю вам отгадать загадки, но не простые, в каждой загадке скрыт летний вид спорта.

- А теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего понравился. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России? (Дети рассказывают о понравившемся виде спорта.)

Загадки:

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мячик поиграть
И в кольцо его загнать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это...
Шустрый мяч и две ракетки.
Все удары чётки, метки.
До победного играть,
Никому не уступать! ...
Ему бассейн так приглянулся
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай?
Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай!
Общим словом непременно
Назовите мне спортсмена:
Каратист и сумоист,
Дзюдоист или самбист

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику дарит нам....

Завершение:

Что такое спорт.

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем
придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Конспект НОД по рисованию «Витамины для здоровья»

Цель: Расширить знания детей о витаминах и витаминосодержащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Задачи: учить детей различать витаминосодържащие продукты;

объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;

помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезно;

развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь; воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

Воспитатель: Ребята, нам прислали письмо. Давайте я его вам прочитаю: «Здравствуй, ребята! Меня зовут Маша. У меня случилась беда, я заболела. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старалась, ела все только вкусное: чипсы, конфеты, пила газировку. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже, а вчера, меня положили в больницу. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?».

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, чем надо питаться, чтобы расти крепкими и здоровыми, и подойдут ли для этого наши любимые конфеты и чипсы?

Дети: Сладкое и пепси-кола вредят нашим зубам, могут вызвать аллергию. Газированные напитки могут стать причиной плохого сна и даже плохих оценок в школе. Воспитатель: А какие же продукты мы называем полезными? Дети: Самыми полезными для здоровья человека являются фрукты и овощи. Воспитатель: Организму человека нужны разные продукты. Особенно полезны сырые овощи, фрукты и ягоды, так как это огромный клад всевозможных витаминов и минералов! Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым! Если человек будет редко употреблять такие продукты в пищу, то он начнет чувствовать недомогание, станет быстро уставать, потеряет аппетит и заболеет. Это и произошло с нашей Машей, она ела только сладкое, чипсы и газировку, поэтому и заболела.

Послушайте, какой стихотворение я знаю о витаминах .

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С.

Как вы думаете, что будет с человеком ,если питаться одними сладостями?
(*Ответы детей*)

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет ,как правило ,бывает хорошее, бодрое настроение ,гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад ,мороженое, особенно в больших количествах ,очень вредны для здоровья.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако, необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов .

Витамин А

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней ,
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ты попробуй-ка решить не хитрую задачку:
Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содержатся витамины А, В,С,Д.

Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк (*Округлое движение обеими руками вокруг живота*)

Съел десяток булок натошак (*Выставить перед собой все пальцы*)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него*)

Съел курицу одним куском. (*Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту*)

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки*)

И в брюхо бедного направил (*Погладить живот*)

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг*)

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу*)

Воспитатель: Ребята, я предлагаю поиграть в игру «Цвет фруктов и овощей», я называю цвет, а вы – фрукты или овощи такого цвета, который я назвала, и наоборот. Например, красный – это... (ответ: помидор). Красный – (помидор, яблоко); синий – (баклажан); зеленый – (капуста, огурец, кабачок, груша); желтый – (яблоко, помидор, лимон); морковь – (оранжевая); кабачок – (зеленый); свекла – (красная); чеснок – (белый); репа – (желтая); оранжевый – (мандарин, апельсин, морковь). Воспитатель: А вот еще загадка, какие фрукты, ягоды или овощи могут быть разноцветными? Ответы: Яблоко – (красное, зеленое, желтое). Перец – (зеленый, красный, желтый). Малина – (красная, белая, желтая). Смородина – (красная, черная, белая)

Воспитатель: Вы уже многое знаете о полезных продуктах, о важности витаминов. Ребята, предлагаю не терять времени даром и нарисовать все те продукты, которые помогут Маше быстрее выздороветь и вернуться домой, к своим друзьям. Ребята, во время работы будьте аккуратными, помните, что продукты, богатые витаминами, не только вкусные, полезные, но и очень красивые.

Дети рисуют фрукты, овощи, ягоды.

Рефлексия. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (Ответы детей)
Теперь Незнайка будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!

«Растем здоровыми?»

Уважаемые родители!

Для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в детском саду нам необходимы некоторые сведения о видах оздоровления ребенка дома. Отнеситесь к заполнению анкеты внимательно и серьезно, ведь ее цель – укрепление здоровья вашего малыша.

1. Фамилия, _____ имя, _____ отчество ребенка _____

2. Как _____ часто _____ болеет _____ Ваш ребенок? _____

3. Что, на Ваш взгляд, является predisposing факторами для возникновения _____ заболевания _____ у _____ Вашего ребенка? _____

4. _____ Закаливаете _____ ли _____ Вы _____ ребенка дома? _____

5. Какие виды закаливания Вы считаете приемлемыми для Вашего малыша? _____



6. Какие виды семейного отдыха Вы предпочитаете? _____

7. Знаете ли Вы, как можно укрепить здоровье Вашего ребенка? _____

8. Может ли детский сад оказать помощь в укреплении здоровья Вашего ребенка? _____

9. Готовы ли Вы сотрудничать с детским садом в вопросах укрепления здоровья вашего ребенка? _____

Картотека загадок

«Фрукты»

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки.

(Яблоко)

С оранжевой кожей,

На мячик похожий,

Но в центре не пусто,

А сочно и вкусно.

(Апельсин)

Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один -

Кислый очень, очень.

(Лимон)

Ну а это угадать

Очень даже просто:

Апельсин, ни дать, ни взять,

Только меньше ростом.

(Мандарин)

И еще один я знаю

Удивительнейший фрукт,

Апельсин напоминает,

Называется - ...

(Грейпфрут)

Ужин этот лучший самый,

Рада я и Миша рад,

Ведь сегодня наша мама

Нам купила ...

(Виноград)

Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают.

(Банан)

Отгадать не очень просто -
Вот такой я фруктик знаю -

Речь идет не о кокосе,
Не о груше, не о сливе, -
Птица есть еще такая,
Называют так же - ...

(Киви)

Ни в полях и ни в садах,
Ни у вас и ни у нас,
А в тропических лесах
Вырастает ...

(Ананас)

Что за плод - шкатулочка с секретом!

Семена - стекляшки на вид,
все прозрачные, все розового цвета,
потрясешь, как странно, не звенит.

(Гранат)

Овощи

Что за скрип? Что за хруст?

Это что ещё за куст?

Как же быть без хруста,

Если я

(Капуста)

Как надела сто рубах,

Захрустела на зубах.

(Капуста)

Семьдесят одежек,

И все без застёжек.

(Капуста)

Не шит, не кроён,

А весь в рубцах;

Без счёту одежек,

А все без застёжек.

(Кочан капусты)

Стоит Матрёшка

На одной ножке,

Закутана, запутана.

(Капуста)

Не книжка,
А с листьями.

(Капуста)

Лоскуток на лоскутке –
Зелёные заплатки,
Целый день на животе
Нежится на грядке.

(Капуста)

Уродилась я на славу,
Голова бела, кудрява.
Кто любит щи –
Меня в них ищи.

(Капуста)

Расселась барыня на грядке,
Одета в шумные шелка.
Мы для неё готовим кадки
И крупной соли полмешка.

(Капуста)

И зелен, и густ
На грядке вырос куст.
Покопай немножко:
Под кустом

(Картошка)

Неказиста, шишковата,
А придёт на стол она,
Скажут весело ребята:
«Ну, рассыпчата, вкусна!»

(Картошка)

Сидит дед, в шубу одет,
Кто его раздевает,
Тот слёзы проливает.

(Лук)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.

(Лук)

Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а

(Лук)

Пришла Таня в жёлтом сарафане:
Стали Таню раздевать,
Давай плакать и рыдать.

(Луковица)

Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –
Заставили Егорушка

Плакать и без горюшка.
(Лук)

Сидит баба на грядках,
Вся в заплатках;
Кто взглянет,
Тот заплачет.

(Луковица)

Сидит красная девица в темнице,
А коса на улице.

(Морковь)

Сладкая, красная,
На грядке растёт.

(Морковь)

Красный нос в землю врос,
А зелёный хвост не нужен,
Нужен только красный нос.

(Морковь)

За кудрявый хохолок
Лису из норки поволок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар.

(Морковь)

Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная, сладкая.

(Морковь)

Лежит меж грядок,
Зелен и сладок.

(Огурец)

Полон хлевек белых овец.

(Огурец)

Наши поросятки
Выросли на грядке,
К солнышку бочком,
Хвостики крючком.

Эти поросятки

Играют с нами в прятки.

(Огурцы)

Без окон, без дверей
Полна горница людей.

(Огурец)

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке жёлтый и солёный.

(Огурец)

Как на нашей грядке
Выросли загадки –

Сочные да крупные,
Вот такие круглые.
Летом зеленеют,
К осени краснеют.

(Помидоры)

Кругла, а не месяц,
Желта, а не масло,
Сладка, а не сахар,
С хвостом, а немышь.

(Репка)

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит на грядке колобок.
Врос в землю крепко.

Что же это?

(Репка)

В землю – блошкой,
Из земли – лепёшкой.

(Репка)

Кругла да гладка,
Откусишь – сладка,
Засела крепко
На грядке

(Репка)

Щёки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,
Вся на солнышке она.

(Редиска)

Вверху зелено,
Внизу красно,
В землю вросло.

(Свёкла)

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла,
Сладка на вкус.

Узнали вы? Я

(Свёкла)

Золотая голова,
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка.

(Тыква)

Маленький,
Горький,
Луку брат.
(Чеснок)

Ягоды

Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мёд.

(Вишня)

На припёке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелёк
Держит алый огонёк.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.

(Земляника)

На лесной поляне
Красуется Татьяна:
Алый сарафан,
Белые крапинки.

(Земляника)

Растёт в траве Алёнка
В красной рубашонке.
Кто ни пройдёт,
Всяк поклон отдаёт.

(Земляника)

Я капелька лета
На тоненькой ножке.
Плетут для меня
Кузовки и лукошки.
Кто любит меня,
Тот и рад поклониться.
А имя дала мне
Родная земляца.

(Земляника)

В сенокос – горька,
А в мороз – сладка,
Что за ягодка?

(Калина)

Две сестры летом зелены,
К осени одна краснеет,
Другая чернеет.
(Красная и чёрная смородины)
Низок, да колюч,

Сладок, да не пахуч.
Ягоды сорвёшь –
Всю руку обдерёшь.
(Крыжовник)

Красненька Матрёшка
Беленько сердечко.
(Малина)

Снесли птички
Синенькие яички,
Развесили по дереву:
Скорлупка мяконька,
Белок сладенький,
А желто- костяной.
(Слива)

На сучках висят шары,
Посинели от жары.
(Слива)

Было зелёное платье атласное,
Нет, не понравилось, выбрала красное,
Но надоело также и это –
Платье надела синего цвета.
(Слива)

Синий мундир,
Белая подкладка,
В середине – сладко.
(Слива)

Сидит рядом с нами,
Смотрит чёрными глазами.
Черна, сладка, мала
И ребяткам мила.
(Черника)

Спорт

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)
Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)
Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)
Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)
На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)
Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)
И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)
По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)
В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)
Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)
Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"
Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)
Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Тело человека

Стоят два кола,
На колах — бочка,
На бочке — кочка,
На кочке — лес дремучий.
(Человек)
Когда мы едим — они работают,
Когда мы не едим — они отдыхают.
(Зубы)
Между двух светил я в середине.
(Нос)
Красные двери
В пещере моей.
Белые звери
Сидят у дверей.
И мясо, и хлеб -
Всю добычу мою
Я с радостью
Белым зверям отдаю.

(Рот, зубы)
Белые силачи
Рубят калачи,
А красный говорун
Новые подкладывает.

(Зубы, язык)
Всегда во рту,
А не проглотишь.

(Язык)
Пять братьев:
Годами равные, ростом разные.

(Пальцы)
У Петьки — картошкой,
У Марьюшки — уточкой.

(Нос)
У двух матерей
По пяти сыновей,
И одно имя всем.
(Рука и пальцы)
Пять братьев, —
Годами равны,
А ростом — разные.

(Пальцы)
Вот гора, а у горы —
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит:
То заходит, то выходит.

(Нос)
У Алешки — копной,
У Аленки — волной.

(Волосы)
Рассыпались песчинки
На щечках у Маринки.

(Веснушки)
Есть всегда у людей
Есть всегда у кораблей.

(Нос)
На ночь два оконца сами закрываются,
А с восходом солнца сами открываются.

(Веки и глаза)
Два близнеца — два братца,
На нос верхом садятся,
Сами верхом, а ноги — за ушами.

(Глаза)
Если б не было его,

Не сказал бы ничего.
(Язык)
Идут четыре брата навстречу старшему.
- Здравствуй, большак, — говорят.
- Здорово, Васька-указка,
Мишка-середка,
Гришка-сиротка
Да крошка Тимошка!
(Пальцы)
Полно корыто
Гусей-лебедей намыто.
(Зубы)
Тридцать два молотят,
А один поворачивает.
(Язык и зубы)
Один говорит, двое глядят, двое слушают.
(Язык, глаза и уши)
Не сеют, не сажают — сами вырастают.
(Волосы)
Оля слушает в лесу,
Как кричат кукушки.
А для этого нужны
Нашей Оле
(Ушки)
Оля ягодки берет
По две, по три штучки.
А для этого нужны Нашей Оле
(Ручки)
Пять братьев -
Годами равные, ростом разные.
(Пальцы)
Оля ядрышки грызет,
Падают скорлупки.
А для этого нужны Нашей Оле
(Зубки)
Пятерка братьев неразлучна,
Им вместе никогда не скучно.
Они работают пером,
Пилою, ложкой, топором.
(Пальцы)
Всю жизнь друг друга догоняют,
а обогнать не могут.
(Ноги)
Всю жизнь ходят в обгонку,
А обогнать друг друга не могут.

(Ноги)
Полон хлевец Белых овец.
(Рот и зубы)
Что за обедом всего нужнее?
(Рот)
День и ночь стучит оно,
Словно бы заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.
(Сердце)
Ношу их много лет,
А счету им не знаю.
(Волосы)
Брат с братом через дорожку живут,
А друг друга не видят.
(Глаза

Картотека подвижных игр для подготовительной к школе группы

Игры большой подвижности

.Кто быстрее до флажка? (бег)

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. В 10 м от нее ставят на подставках флажки. Дети (4-5) с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу воспитателя: «Приготовилась!» - дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три, кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью или палочкой. Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой. Одна и та же группа детей может повторить игру несколько раз, соревнуясь в ловкости между собой. Игру можно проводить и всей группой: в этом случае дети разбиваются на отряды. Обручи катят поочередно каждые 4-5 человек, стоящие в отрядах первыми. Когда обручи прокатят все дети, подсчитывается, чей отряд набрал больше флажков.

Не оставайся на полу (бег, прыжки, ловкость)

В различных местах площадки (комнаты), ближе к ее границам, расположены предметы высотой 25-30 см: лестницы со ступенями, доски, поставленные на возвышения, невысокие ящики, скамейки, чурбаки (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра

повторена 2-3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка, и игра возобновляется.

Жмурки (бег)

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

Перемени предмет (развитие кисти руки, ловкость)

Играющие встают у черты в 2-3 колонны по 4-5 человек в каждой. На другой стороне площадки, против каждой колонны, в кругу или на стуле лежит один кубик. У детей, стоящих в колоннах первыми, - мешочек с песком. По сигналу воспитателя они бегут к стулу, кладут на него мешочек, берут кубик и бегут обратно. Встав на свое место, они поднимают принесенный предмет вверх. Тот, кто оказался первым, получает флажок. Затем прибежавшие передают принесенный предмет стоящим в колонне, а сами идут в её конец. Игра продолжается, и всегда ребенку, прибежавшему первым, вручается флажок. Когда все дети пробегут по одному разу, отмечают, в какой колонне флажков больше. Игра повторяется до тех пор, пока у детей не иссякнет к ней интерес. При повторении игры дети могут переходить из одной колонны в другую, но число их должно быть все время равным.

Удочка (прыжки, ловкость)

Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Стоп (ходьба широким шагом, равновесие)

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп» все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп» и сделал добавочное движение, возвращается на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим.

Краски (бег, ловля)

Играющие сидят на стульчиках или скамейке. Выбирается продавец и покупатель. Покупатель отходит в сторону. Дети называют продавцу, какой краской они хотят быть. Приходит покупатель и говорит: «Стук, стук». «Кто там?» - спрашивает продавец. «Вова (Валя)», - покупатель называет свое имя. «Зачем пришел?» - «За краской». – «За какой?» - «За красной (синей, желтой...)». Покупатель называет любой цвет. Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз ударяет его по ладони. С последним числом «краска» убегает, а покупатель её догоняет. Поймав краску, он отводит её в условленное место. Игра продолжается. Если названной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной (синей, зеленой...) дорожке на одной ножке». Покупатель скачет до условленного места и возвращается. Игра продолжается до тех пор, пока все краски будут куплены.

Быстро возьми, быстро положи (бег)

По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи! ». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

Охотник и зайцы (метание, ловля)

Из числа играющих выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне зала (площадки) отводится место для охотника, на другой – дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе в дом. Зайцы выпрыгивают из-за кустов и прыгают (на двух ногах, на правой или левой - кто как хочет) в разных направлениях. По сигналу: «Охотник! » - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мячи (в руках у него 2-3 мяча). Зайцы, в которых он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. После каждой охоты на зайцев охотник меняется, но выбирается не из числа пойманных.

Ноги от земли (бег, выносливость)

Выбирают водящего. Остальные игроки разбегаются. Спасаясь от водящего, играющие должны оторвать ноги от земли. С этой целью они залезают на какой-либо предмет или дерево, садятся, ложатся на спину, подняв ноги вверх. В таком положении водящий не имеет права их салить. Если же ноги игрока оказываются на земле, его можно осалить. Осаленный начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми.

Космонавты (бег)

Взявшись за руки, дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных ракет.

Внутри каждой ракеты обозначено до 5 кружков. Это место для участника. Но кружков в ракетах меньше, чем участников. Опоздавшие на ракету становятся в общий круг. Им можно дать задание показать какое-нибудь упражнение.

Белые медведи (бег, ловкость)

В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырываться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).

Совушка (бег, лазанье, равновесие)

Из числа играющих выбирается совушка. Воспитатель надевает ей шапочку с клювом. Остальные дети – птицы, жуки, бабочки. Сова влезает на дерево (на 3-4 рейки гимнастической стенки), а все остальные дети летают, помахивая крыльями. Воспитатель говорит: «Ночь». Птицы и насекомые замирают на своих местах. Совушка слезает с дерева и медленно летает вокруг. Кто из детей пошевелится, того совушка уводит к своему дому. Воспитатель говорит: «День», и совушка вновь влезает на дерево. После одного повторения выбирается другая совушка, и игра продолжается.

Перелет птиц(лазание)

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно «залететь» (гимнастические скамейки, кубы и т.д.), - это деревья. По сигналу воспитателя: «Птицы улетають!» - дети, махая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу; на следующий сигнал: «Буря!» - бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесет: Буря прекратилась!», дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу («птицы продолжают свой полет»). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей, особенно при спуске.

Коршун и наседка(бег, ловкость)

В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья»,

защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.

Ловля обезьян(лазание, находчивость)

Дети делятся на две неодинаковые группы. Группа, которая поменьше «охотники» (2-4 человека), побольше – «обезьяны». «Обезьяны» размещают на одной стороне площадки, «ловцов» - на противоположной.

Ловцы договариваются между собой о том, какие движения будут выполнять, выходят на середину площадки и показывают их. Обезьяны влезает на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы уходят. Обезьяны слезают с возвышений (деревья, пеньки) и повторяют движения ловцов. По сигналу воспитателя: «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и взбираются на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2-3 повторений игры выбираются новые ловцы и игра возобновляется.

Хитрая лиса (бег)

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

Мяч водящему(метание, ловля)

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила. Игра повторяется.

Ловишки с мячом(метание, ловля)

Площадка ограничивается линиями или флажками. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, у его ног лежат 2-3 небольших мяча (диаметр 6-8 см). Водящий называет или проделывает ряд движений (приседание, хлопок над головой и т.п.). играющие выполняют эти движения по слову или по показу. Внезапно воспитатель говорит: «Беги из круга», - и играющие разбегаются в разные стороны в пределах границ площадки. Водящий старается, не сходя с места,

попасть в убегающих мячами, бросая их поочередно. Дети, в которых водящий попал мячом, отходят в сторону. Остальные снова встают в круг. Выбирается новый водящий, игра повторяется. Те, дети, кого водящий осалил мячом, одно повторение игры пропускают. Зимой мяч заменяется снежком.

Караси и щука (бег)

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

Не попадись! (прыжки)

Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

Дорожка препятствий (ловкость, выносливость)

Выполнение заданий: прыгать на одной ноге (4 м), пролезть в обруч (поднять обруч с пола, пролезть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой, положить его на пол), проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг), взять мяч и бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Два Мороза (бег)

По считалке выбирают двух ловишек (Мороз-красный нос, Мороз-синий нос). Морозы стоят по обе стороны зала, остальные дети стоят в конце зала, и ведут диалог:

Морозы: Мы два брата молодые,
Два Мороза удалые.
Кто из вас решится,

В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!

Раз, два, три-лови!

Дети разбегаются по залу, а Морозы их ловят. Пойманные дети уходят с поля. Игра продолжается с новыми Морозами.

Не намочи ноги (прыжки)

Игроки встают в одну линию на расстоянии 1 м друг от друга. В руках каждого игрока по 2 кружка (дощечки). На расстоянии 3-5 м напротив

каждого из игроков устанавливается флажок. Взрослый объясняет ребенку, что необходимо пройти через «топкое болото», прыгая с «кочки на кочку» (кружки или дощечки), и не замочить ноги. По команде:

Через топкое болото
Перебраться нам охота.
По кочкам дружно мы пойдем,
Через болото перейдем.
Раз-два, не зевай,
Перебираться начинай!

Игроки кладут на пол один кружок (дощечку) и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к своему флажку. Далее, продолжая те же действия, доходят до флажков. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание.

Горелки(бег)

Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводятся линии. Один из играющих – ловящий – становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: «Гори-гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят, раз, два, три, беги!» После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем они успеют соединить руки. Если ловящему удастся это сделать, то он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, то он остается в той же роли. Игра заканчивается, когда все играющие пробегают по 1 разу. Игра повторяется 2-3 раза. Число участников не более 15-17 человек.

Ловишка с ленточками (бег)

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают цветную ленту, которую они закладывают сзади за пояс. Ловишка встает в центре круга, по сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги» - дети стремятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Льдинки, ветер и мороз(бег, ловкость)

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее

количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.

Серсо (метание, ловля)

Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

Свободное место(бег, согласованность движений)

Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Паук и мухи(бег, приседания, выдержка, ловкость)

Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

Пожарные на учении (лазание)

Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

Море волнуется (ходьба, бег змейкой)

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.

Волк во рву(прыжки, смелость, ловкость)

На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Угадай, что делали(выдержка, инициатива, воображение)

Выбирают одного ребенка, который отходит на 8-10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут

изображать. По слову «пора» отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое-нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т. д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

Спрячь руки за спину(бег, ловля, быстрота реакции)

Выбирают водящего – «ловишка», он стоит в середине площадки.

Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «Начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

Лягушки и цапля(прыжки, ловкость)

Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут.

Запрещенное движение(ловкость)

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстоянии 1 – 1,5 м. Взрослый читает текст:

Чтобы всем нам закаляться,

Не болеть и не хворать,

Нужно делать всем зарядку

И движения выполнять!

Кто там спит в постели сладко?

Выбегайте на зарядку!

Вы старайтесь, не зевайте,

Упражнения выполняйте!

После этого взрослый выполняет разные движения, ребенок должен повторять их вслед за ним. Одно из движений – «запрещенное», его ребенку повторять нельзя. Например: запрещено выполнять движение «руки к плечам». Взрослый делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно взрослый выполняет «запрещенное движение». Если ребенок

повторит его – он совершил ошибку, игра останавливается. Через некоторое время (10-15 секунд) игру продолжают. По мере усвоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа упражнений. При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а, например, предложить этому игроку сделать шаг вперед, после этого продолжить игру. «Запрещенные» движения следует менять после четырех-пяти повторений игры.

Игры малой подвижности

Тихо - громко

Водящий встает спиной к играющим, а воспитатель дает кому-либо из детей предмет, который можно спрятать. Все дети знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к тому, у кого спрятан предмет, дети начинают хлопать в ладоши, по мере удаления от него хлопки становятся тише. Если водящему долго не удастся угадать, у кого предмет, его сменяет другой игрок.

Найди и промолчи

Воспитатель заранее прячет какой – либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самым внимательным. Ходьба в колонне по одному.

Затейники (Ровным кругом)

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на Месте! дружно вместе
Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Фигура

Ходьба в колонне по одному (или врассыпную), по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

Эхо

Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

У кого мяч?

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий,

открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

Угадай, чей голосок

Играющие становятся в круг. Выбирают водящего, который встает в середину круга и закрывает глаза. Воспитатель указывает на одного из играющих, который должен будет произнести слова «скок – скок – скок». После этого играющие идут вправо (влево) по кругу и говорят нараспев:

Мы составили все круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем «скок – скок – скок»,
Угадай, чей голосок!

По команде воспитателя: «Можно!» - водящий открывает глаза, угадывает, кто сказал «скок – скок – скок». Если не угадал, то он остается водящим. Если угадал, то меняется с ним местами.

Хоровод

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу воспитателя они начинают движение в заданную сторону (ходьба или медленный бег). Можно предложить ритмическую ходьбу под песню или музыкальное сопровождение.

Летает – не летает

Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Угадай по голосу

Играющие сидят или стоят по кругу. Один из них становится (по назначению воспитателя) в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени, указывает рукой на кого-нибудь из играющих. Тот произносит имя стоящего в центре. Последний должен угадать, кто из играющих назвал его. Если стоящий в центре отгадал, он открывает глаза и меняется местами с тем, кто назвал его по имени. Если же он ошибся, воспитатель предлагает ему снова закрыть глаза. Имя стоящего в центре называет тот же ребенок или другой по указанию воспитателя. После того как сменяется 2-3 детей, воспитатель предлагает детям разбежаться по площадке. По сигналу воспитателя «бегите в круг» дети занимают свои места в кругу. Один ребенок остается в центре круга. Дети идут по кругу, говоря:

«Мы немножко порезвились,
По местам все разместились.
Ты загадку отгадай,
Кто позвал тебя, узнай!»

Игра повторяется 5-6 раз.

Будь внимателен!

Воспитатель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, воспитатель говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Поменяйся местами

Дети становятся в круг. Воспитатель предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

Тропинка, снежинка и сугроб(внимание)

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.

Что изменилось?

Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, который запоминает кто – как сидит. Затем он поворачивается спиной к детям. Педагог меняет детей местами и говорит: «Можно!». После этого слова водящий поворачивается и говорит что не так.

Великаны и гномы

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» дети идут на носках поднимая руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы!» - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

Кто ушел?

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Учитель разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий открыв глаза, должен назвать его.

Шмель

Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

Правила: мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Статуи

Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то

наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

Консультация для родителей по ЗОЖ

«Подвижный образ жизни – залог детского здоровья»

Видеть своего ребёнка счастливым и здоровым хотят все родители, однако не многие из них знают, как этого добиться. Сегодня в эру компьютеризации дети всё больше времени проводят за играми и просмотрами фильмов, что негативно влияет на их физическое развитие. Как результат – ожирение и прочие заболевания, от которых довольно сложно вылечиться. Что же делать родителям, чтобы уберечь своё чадо от гиподинамии и сопутствующих ей болезнях?

Самое главное условие здорового роста детского организма – это активный образ жизни. Если вы стали замечать, что ребёнок не на шутку увлекся компьютерными играми и большую часть своего свободного времени проводит за монитором или телевизором, то срочно переориентируйте его на тот или иной вид спорта или подвижных игр. Очень полезно купить ребёнку велосипед. Современные детские велосипеды как нельзя лучше подходят для подрастающего поколения разных возрастов, учитывая эргономические и физиологические особенности каждой категории детей и подростков. Подберите правильный велосипед – и ваш ребёнок будет проводить время за полезным для здоровья занятием на свежем воздухе, а не портить глаза и осанку, часами просиживая у компьютера в душной комнате.

Многие родители сталкиваются с проблемой нежелания ребёнка идти на улицу, чтобы развеяться и отвлечься от цифровых электронных благ цивилизации. Если ребёнок наотрез отказывается гулять с друзьями, кататься на велосипеде или съездить к бабушке на дачу, то не нужно пытаться заставить его делать это насильно, поскольку такой подход вызовет диаметрально противоположный эффект – ребёнок наверняка встанет в позу и из принципа не станет делать то, что велят ему родители. Лучше поступить как взрослые мудрые люди и найти нужную мотивацию для ребёнка. К примеру, пообещайте записать его на кружок по его любимому занятию или предложите купить давно ожидаемую обновку. Словом, нужно вызвать у ребёнка заинтересованность, а потом он сам почувствует вкус времяпрепровождения на свежем воздухе и мотивация больше не потребуется.

Таким образом, здоровые дети – это активные дети.

Родители должны приложить максимум усилий, чтобы приобщить своё чадо к активному образу жизни. Нужно свести компьютерные игры и просмотр телевизора к минимуму, мотивируя ребёнка проводить больше времени на улице в активных играх и спорте. Полезно приобрести ребёнку

велосипед, который не только станет его лучшим другом и верным товарищем, но и сделает неоценимый вклад в здоровое развитие детского организма.

Совместный досуг «День здоровья в детском саду»

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи мероприятия: прививать любовь к спорту и физкультурным упражнениям;

- развивать морально-волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом;
- дать детям понимание того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье с детства; повышать защитные силы организма;
- закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека.
- вызвать у детей положительные эмоции.

Форма организации деятельности детей: праздничное мероприятие.

Ход мероприятия:

Муз.рук.: Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы? Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас.

1 Ребёнок:

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

2 Ребёнок:

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться –
На зарядку становиться!

3 Ребёнок:

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

4 Ребёнок:

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты –
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

5 Ребёнок:

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одевайся по погоде!

6 Ребёнок:

Вот Вам добрые советы,

В них запрятаны секреты.
Чтоб здоровье сохранить –
Научись его ценить!

На встречу к детям под музыку идет Закаляйкин (взрослый)

Закаляйкин: - Здравствуйте ребята! Я – Закаляйкин. Мне сказали, что в этом детском саду самые закаленные ребята, никогда не болеют, любят спорт и физкультуру, это правда? *(ответы детей)* А еще я слышал, что у вас сегодня день здоровья, а что вы знаете о здоровье? *(ответы детей)*

Сегодня ребята мы будем спортом заниматься, играть, веселиться, плясать и здоровье укреплять! Чтоб здоровье укрепить на зарядку становись...

(Танец «Утренняя зарядка» (Кукутики) мл, средн.гр., «Солнышко лучистое» старш.гр., «Веселая зарядка» Конст. Бусыгин подгот.гр.)

после танца садятся на места.

- Все сегодня съели кашу? Значит, у вас есть силы, чтобы справиться с моими заданиями.

Сегодня у нас пройдут соревнования между ребятами. Мы посмотрим в какой команде самые смелые, ловкие и умелые ребята.

- Ребята мне кажется, что к нам кто-то идет, давайте посмотрим.

В зал заходит доктор Айболит.

Доктор Айболит (взрослый): Минуточку, минуточку. Я, доктор Айболит, должен проверить, нет ли среди детей больных?

Закаляйкин: У нас все здоровы.

Доктор Айболит: А знаете ли вы, что значит быть здоровым? *(ответы детей)*

Вот сейчас я и проверю. Знаете ли вы, ребята, что полезно, а что вредно? Громко дайте мне ответ: что полезно, а что нет.

- Чистить зубы по утрам?
- А по вечерам?
- Кушать чипсы?
- Пить фанту и кока-колу?
- Мыть руки перед едой?
- Объедаться конфетами и мороженым?
- Гулять на свежем воздухе?
- Во время дождя ходить по лужам?
- Делать по утрам зарядку?
- Поздно ложиться спать?
- Кушать овощи и фрукты?

Доктор Айболит: Ну что ж, молодцы, ребята, теперь я вижу, что все вы здоровы.

В зале появляется Болейкин (ребенок), укутанный в теплый шарф, шапку, одетый не по сезону. Болейкин постоянно кашляет, чихает.

Доктор Айболит: А вот и больной. Ну-ка, больной, вы зачем к нам пожаловали, вы же заразите всех нас.

Болейкин: Мне сказали, что здесь праздник здоровья, вот я и пришел к вам за здоровьем.

Доктор Айболит: Ах, так, для начала нужно вылечить больного. Ребята, а вы знаете, что нужно делать, если вы заболели? *(ответы детей)*.

Несите Болейкину горячий чай с малиной, *(Болейкин пьет чай, постепенно снимает шарф, шапку)*

Доктор Айболит: А вот тебе, Болейкин, еще баночка с медом, ешь каждый день по чайной ложке по утрам и будешь здоров.

Болейкин: Ой, спасибо вам, доктор, спасибо вам, ребята, мне сразу стало легче.

Закаляйкин: Ну, а чтобы не болеть, нужно заниматься физкультурой и спортом, вот, например, как наши ребята.

Песня «Все вокруг стараются, спортом занимаются»

Закаляйкин: А сейчас приступим к играм, эстафетам. Команды готовы к соревнованиям? А ты, Болейкин, готов? Тогда начинаем.

Эстафеты для второй мл. и средней группы

1. Эстафета «Быстрые ноги, ловкие руки). 2 команды должны перенести кубики из обруча в обруч. (Два обруча лежат на полу, в них кубики. Дети переносят по одному кубику в другой обруч, расположенный неподалёку.)
2. Эстафета «Прыжки на двух ногах через обруч». (2 команды) Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все обручи, при этом их не задеть, оббежать ориентир и бегом вернуться.
3. «Попади в обруч». (2 команды) обруч лежит на полу, а ребенок должен бросить мешочек и попасть в него.

Эстафеты для старшей и подготовительной группы

1. «Передай мяч» (2 команды) Дети, стоя в колонне друг за другом, передают мяч на вытянутых руках назад. Последний участник, получив мяч, бежит вперед, и так до конца, пока первый участник не вернется на свое место.
2. Игра «Воздушный шар». 2 команды по 5 человек строятся в круг, подбрасывают большой воздушный шар вверх. Чей шар дольше будет в воздухе, та команда выигрывает.

Песня «Физкультура» (подготовительная группа)

3. «Попади в цель» *(Метание мешочков в корзину)*
4. Эстафета «Без рук, без ног» По два человека перенести мяч не задевая его руками, зажав между животами. (Перенести из одного мешочка в другой и сесть на место).

Закаляйкин: Молодцы ребята, а теперь предлагаю вашему вниманию загадки.

Загадки:

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю сам кроватьку, быстро делаю *(зарядку)*
3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет *(Спорт)*

4. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ:
Это мой ... (*велосипед*)

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,
А блестящие (*коньки*)

6. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка,
И, конечно, ... (*тренировка*)

7. Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.

А ударят – нипочем –
Не угнаться за ... *мячом*

8. Этот конь не ест овса,
Вместо ног два колеса.

Сядь верхом, езжай на нем,
Только лучше правь рулем. (*Велосипед*)

Доктор Айболит: Вы, ребята, молодцы: храбрецы и удалцы,
Я вас всех благодарю,

И витаминки всем дарю
Чтоб никто не болел,

а только рос и здоровел

И тебе, Болейкин, я даю витаминку. И помни:

Физкультурой занимайся,

И водою обливайся.

Никогда не унывай

и здоровье укрепляй

Все вместе: Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!



